

AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

Laufband
Runner 4000N



Inhaltsverzeichnis



1. Explosionszeichnung

EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.



EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.



2. Teileliste

2.1 Teileliste (Auswahl)

Eine Übersicht der Kleinteile, die Sie für die noch durchzuführenden Aufbauschritte benötigen, haben wir hier zusammengestellt:

Schraubendreher (1x) **Inbusschlüssel** (1x)

Inbusschlüssel (1x) **40 Unterlegscheibe** (2x)

46 Bolzen (2x) **17 Bolzen** (8x) **52 Schraube** (2x) **55 Schraube** (4x) **70 Schraube** (4x)



2.1 Teileliste (gesamt)

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Hauptrahmen	1	64	Puffer	1
2	Schraube M3 x 12mm	3	65	U-förmige Klammer	1
3	Computerstütze	1	66	Schraube M16 x 54mm	1
4	Sicherheitsschlüssel	1	67	Puffer	1
5	Kunststoffring	1	68	Unterlegscheibe M35 x 18	1
6	Senkrechte Stütze (R)	1	69	Mutter M16	1
7	Senkrechte Stütze (L)	1	70	Steigungsmotor	1
8	Schraube M4 x 19mm	17	71	Unterlegscheibe M22 x 8	2
9	Handpulsfassung	2	72	Puffer	1
10	Bewegungssensor	2	73	Schraube M8 x 15mm	2
11	Endkappe	2	74	Schraube M10 x 120mm	3
12	Handgriff (L)	1	75	Lager 14x10x18,5	2
13	Mutter M6	2	76	Schraube M10 x 63	1
14	Endkappe Hauptrahmen	2	77	Pufferung	2
15	Unterlegscheibe 11 x 6	2	78	Bolzen M8 x 89mm	1
16	Schraube M6 x 15mm	3	79	Schraube M10 x 136	1
17	Schraube M8 x 15mm	4	80	Motor	1
18	SchraubeM8 x 25mm	13	81	Motorhalterung	1
19	Schraube M6 x 55mm	2	82	Antriebsriemen	1
20	Schraube M5 x 8 mm	2	83	Welle vordere Rolle	1
21	Ein-/Aus-Schalter	1	84	Vordere Rolle	1
22	Schraube M14 x 55mm	1	85	Motorsteuerung	1
23	Mutter M10	2	86	Stoßdämpfer	1
24	Hauptrahmen Endkappe (L)	1	87	Motorübertragung	1
25	Hauptrahmen Endkappe (L1)	1	88	Pufferung	9
26	Hauptrahmen Endkappe (R)	1	89	Hintere Rolle	1
27	Hauptrahmen Endkappe (R1)	1	90	Welle hintere Rolle	1
28	Schraube M8 x 43mm	1	91	Schraube M10	15
29	Schraube M14	1	92	Unterlegscheibe M15 x 8	10
30	Rechter Handgriff	1	93	Unterlegscheibe M13 x 6,5	3
31	Stabilisatoren	4	94	Schraube M6 x 45mm	2
32	Pufferung	4	95	Federhand	2
33	Lager	6	96	Schraube M8 x 30mm	4
34	Zapfenlager	2	97	Metallplatte	2
35	Spannring	2	98	Rollen	2
36	Rechte seitliche Abdeckung	1	99	Rahmen	1
37	Feder	1	100	Lager	4
38	Unterlegscheibe M16 x 8	1	101	Kunststoffklammer oben	2
39	Computerkonsole	1	102	Kunststoffklammer unten	2

40	Kunststoffunterlegscheibe	2	103	Kunststoffkappe	2
41	Abdeckung für Handgriff (L)	1	104	Abdeckung Hebearm (vorne)	2
42	Abdeckung für Handgriff (L1)	1	105	Abdeckung Hebearm (hinten links)	1
43	Abdeckung für Handgriff (R)	1	106	Abdeckung Hebearm (hinten rechts)	1
44	Abdeckung für Handgriff (R1)	1	107	Hebeelement	1
45	Querstütze	1	108	Motorabdeckung unten	1
46	Schraube M8 x 78mm	2	109	Gelenkbolzen	1
47	Mutter M8	3	110	Unterlegscheibe 10mm	2
48	Feststellbügel	1	111	Schraube 3/8 x 30mm	2
49	Transportrollenhalterung	2	112	Lager	2
50	Transportrolle	2	113	Unterlegscheibe 22 x 10	2
51	Schraube M5 x 10mm	1	114	Stütze	1
52	Schraube M4 x 10mm	6	115	Gelenkbolzen	1
53	Obere Motorabdeckung	1	116	Lager 14x10x8	1
54	Linke seitliche Abdeckung	1	117	Motorhaube unten	1
55	Schraube M8 x 15mm	31	118	Schraube M8 x 43mm	1
56	Hintere Endkappe	1	119	Schraube M6 x70mm	1
57	Schraube M5 x 12mm	2	120	Schraube M5 x 8mm	4
58	Schraube M10 x 30mm	8	121	Schraube M8 x 19mm	4
59	Federhand	2	122	Lauffläche	1
60	Laufdeck	1	123	Mikroschalter	1
61	Schraube M10 x 35	1	124	Schraube M3 x 8mm	2
62	Schellen	2	125	Schraube	1
63	Getriebemantel	1	126	Bolzen M8x25	1
			127	Schrauben M5x10	1
			128	Halterung	1
			129	Schraube M8x10	3
			130	Abdeckung	1



3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-6** und ist TUEV/GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 120 kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 120 kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.



Sicherheitshinweise

Das **Laufband „Runner 4000N“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese folgende Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person (+ Helfer) montiert werden.
- Stecken Sie den Netzstecker des Laufbands immer in eine geerdete Steckdose und verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen.
- Halten Sie das Netzkabel entfernt von allen beweglichen Teilen – insbesondere den Rollen – des Laufbands, und führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands



her. Schalten Sie das Laufband nicht ein, und stecken Sie das Netzkabel nicht in eine Steckdose, wenn das Netzkabel brüchig oder anderweitig beschädigt ist.

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet und ausreichend abgesichert ist. Bei Nachfragen wenden Sie sich an einen Elektrofachbetrieb.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Stellen Sie das Gerät so auf, dass es keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert.
- Stellen Sie sicher, dass hinter Ihrem Laufband eine Fläche von mindestens 1m x 2m als Sicherheitszone vorhanden ist.
- Stellen Sie keine Getränke auf dem Laufband ab.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Laufband benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
- Stellen Sie sich zu Beginn des Trainings auf die Kunststoffabdeckung rechts und links des Laufbandes. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Starten Sie das Laufband mit langsamer Geschwindigkeit, und stellen Sie sich erst dann auf die Lauffläche.
- Halten Sie sich zu Beginn und zum Ende des Trainings an den Handgriffen fest.
- Drehen Sie sich nicht um, während das Laufband in Betrieb ist. Schauen Sie immer in Laufrichtung nach vorne.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes immer in kleinen Stufen.
- Lassen Sie das Laufband nie unbeaufsichtigt in Betrieb. Wenn Sie sich vom Gerät entfernen, ziehen Sie stets den Sicherheitsschlüssel ab, und stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf Aus.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
- Schalten Sie nach Beenden des Trainings das Gerät zunächst am Ein-/Aus-Schalter aus, und trennen Sie es dann durch Ziehen des Netzkabels vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband in eingeklapptem Zustand und beim Transport mit Hilfe der Arretiervorrichtung gesichert ist.



- Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente. Stecken Sie keine Gegenstände in die Antriebselemente des Laufbands.

- Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug. Lassen Sie keine lose Kleidung in der Nähe des Laufbandes liegen. So verhindern Sie, dass Kleidungsstücke in das Laufband gelangen. Sollte dennoch ein Kleidungsstück in das Laufband geraten, stellen Sie das Gerät unverzüglich ab (Ziehen des Sicherheitsschlüssels, Ein-/Aus-Schalter auf Aus).

- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen o. ä., und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.

- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Spray) benutzt wurden.

- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.

- Das Trainingsgerät hat eine maximale Belastung von 120 kg.

- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

- Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen, Garagen oder im Freien.

- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.

- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.



Stromzufuhr:

Ein unsachgemäßer Umgang mit dem Netzkabel oder Netzstecker Ihres Trainingsgeräts kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie glauben, dass das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder fehlerhaft sind, oder dass die von Ihnen für Ihr Laufband vorgesehene Steckdose beschädigt oder fehlerhaft ist, setzen Sie sich vor dem Betrieb Ihres Laufbands mit einem Elektriker in Verbindung. Biegen oder verändern Sie den Netzstecker nicht, wenn dieser nicht problemlos in die von Ihnen vorgesehene Steckdose passt. Wenden Sie sich in diesem Fall an einen Elektriker.

Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen der Spannung können bei Ihrem Laufband zu Beschädigungen führen. Veränderungen oder Schwankungen können beispielsweise durch Wetterextreme auftreten, oder wenn zu viele elektrische Geräte gleichzeitig an das Stromnetz angeschlossen sind. Verwenden Sie deshalb beim Betrieb Ihres Laufbands immer einen zusätzlichen Überspannungsschutz (neben dem Überspannungsschutz, der bereits im Lieferumfang enthalten ist).

Einen Überspannungsschutz erhalten Sie in den meisten Elektrofachmärkten und Baumärkten. Der Hersteller des Laufbands empfiehlt einen Einzelüberspannungsschutz nach UL 1449.

Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet ist. Durch die elektrische Erdung besteht ein Weg des minimalen Widerstands für den Strom, für den Fall, dass bei Ihrem Laufband eine Betriebsstörung auftritt. Zu diesem Laufband gehören ein Netzkabel und ein Netzstecker. Stecken Sie den Netzstecker in einen Überspannungsschutz und den Überspannungsschutz in eine geerdete Steckdose.

Bitte beachten Sie!
Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.



4. Vor dem Aufbau

Öffnen Sie die Kartons:

Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgerätes öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit der Montage Ihres Laufbands beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

Sorgen Sie für ausreichend Platz:

Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage Ihres Laufbands ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Laufbands vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

Laden Sie einen Freund ein:

Einige der Montageschritte erfordern das Heben schwerer Gewichte. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Montage Ihres Laufbands zusammen mit einer zweiten Person durchzuführen.

Maximale Belastbarkeit:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 120 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.



5. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

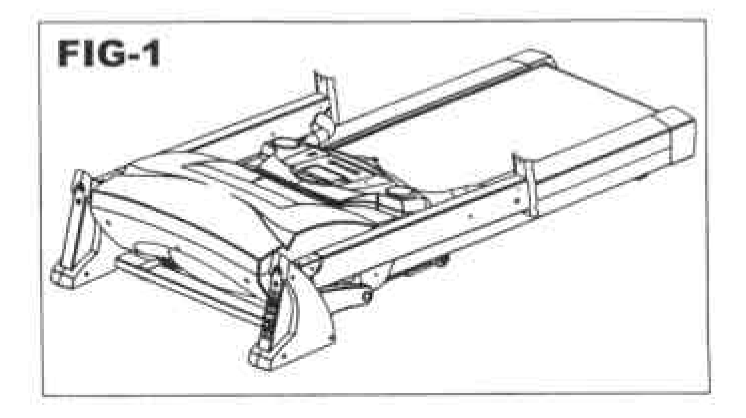
Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Laufbandes „Runner 4000N“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

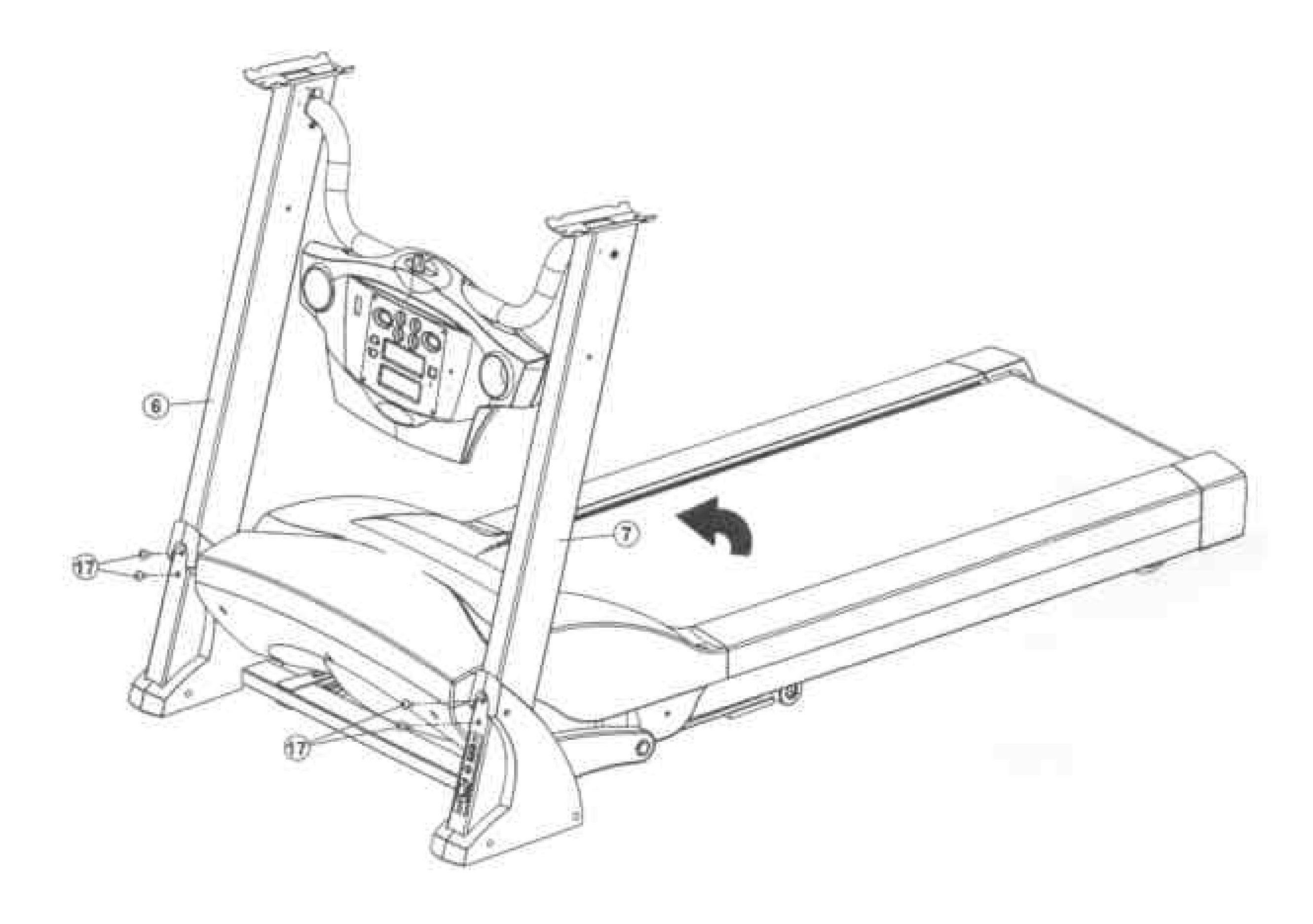


Schritt 1:

Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton, und legen Sie es auf eine ebene Fläche, auf der Sie ausreichend Platz für den Aufbau haben.



Bringen Sie die **linke und rechte senkrechte Stütze (6 und 7)** in eine aufrechte Position, und sichern Sie sie mithilfe von **4x Schraube (17)**.





Schritt 2:

Entfernen Sie die **Fixierschraube (51)**, und bringen Sie die **Computerstütze (3)** wie abgebildet in die richtige Position. Sichern Sie die Computerstütze anschließend wieder mithilfe der **Fixierschraube (51)**.



Schritt 3:

Bringen die die **Computerkonsole (39)** in die richtige Position, und sichern Sie ihn mithilfe von **2x Schraube (52)**.



Schritt 4:

Befestigen Sie die **vordere Querstütze (45)** an der **linken und der rechten senkrechten Stütze (6 und 7)**, und befestigen Sie sie mithilfe von **Unterlegscheibe (40)** und **Bolzen (46)**.

Sichern Sie die **Computerstütze (3)** an der **linken und der rechten senkrechten Stütze (6 und 7)**, indem Sie die beiden **Schrauben (18)** anziehen.



Schritt 5:

Befestigen Sie die beiden **Handgriffe (50)** an der **linken und rechten Stütze (6 und 7)**, und fixieren Sie sie mithilfe von je **2x Bolzen (17)**.

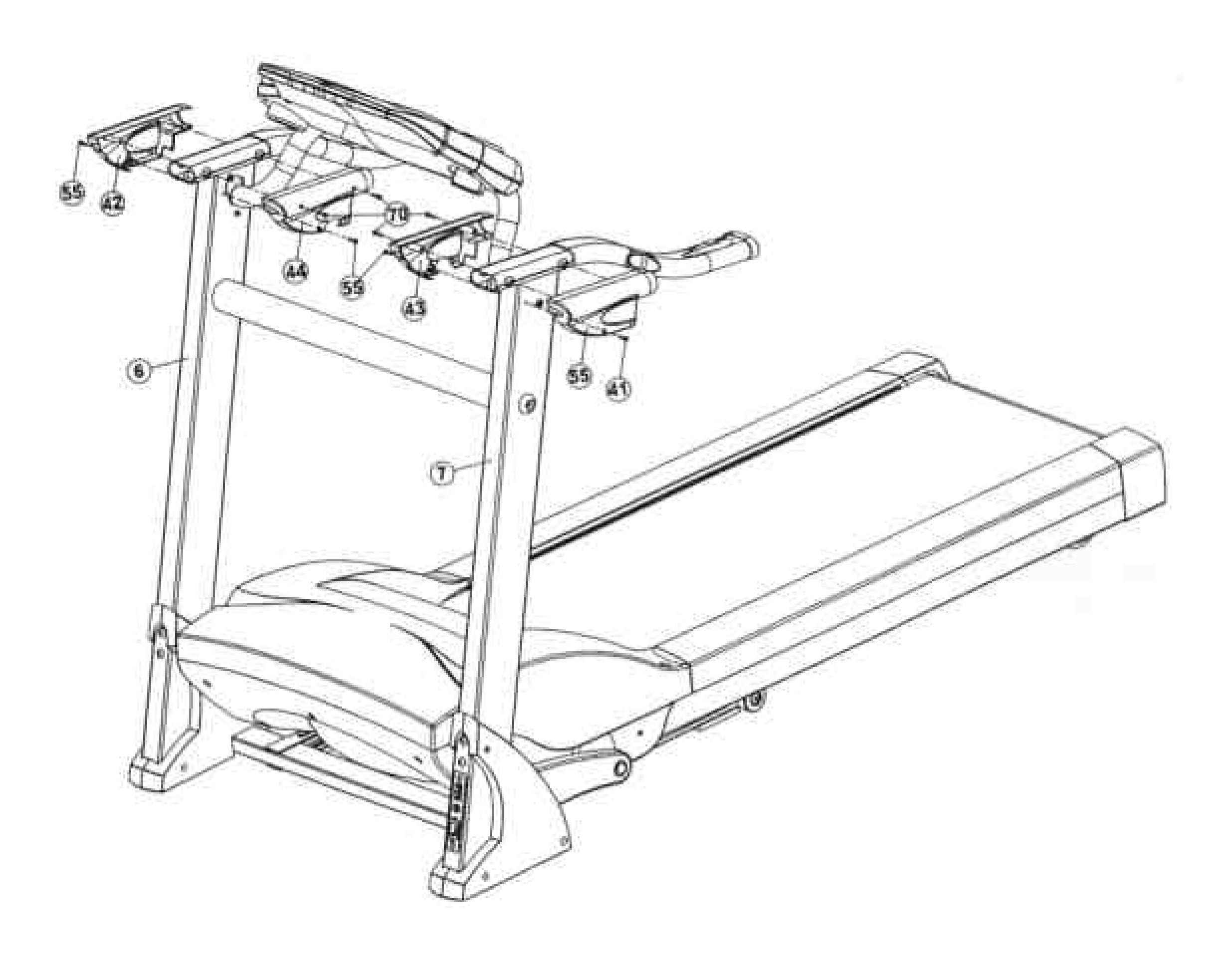
ACHTUNG!
Bevor Sie die Abdeckungen für die Handgriffe befestigen, müssen Sie sicher stellen, dass die Kabel nicht durch die Schraubverbindung beschädigt werden.



Schritt 6:

Befestigen Sie die **Abdeckung 1 für den rechten Handgriff (42)** und die **Abdeckung 2 für den rechten Handgriff (44)** an der **rechten senkrechten Stütze (6),** und sichern Sie sie mithilfe von **Schrauben (55)** und **Schrauben (70)**.

Befestigen Sie die **Abdeckung 1 für den linken Handgriff (43)** und die **Abdeckung 2 für den linken Handgriff (41)** an der **linken senkrechten Stütze (7),** und sichern Sie sie mithilfe von **Schrauben (55)** und **Schrauben (70)**.



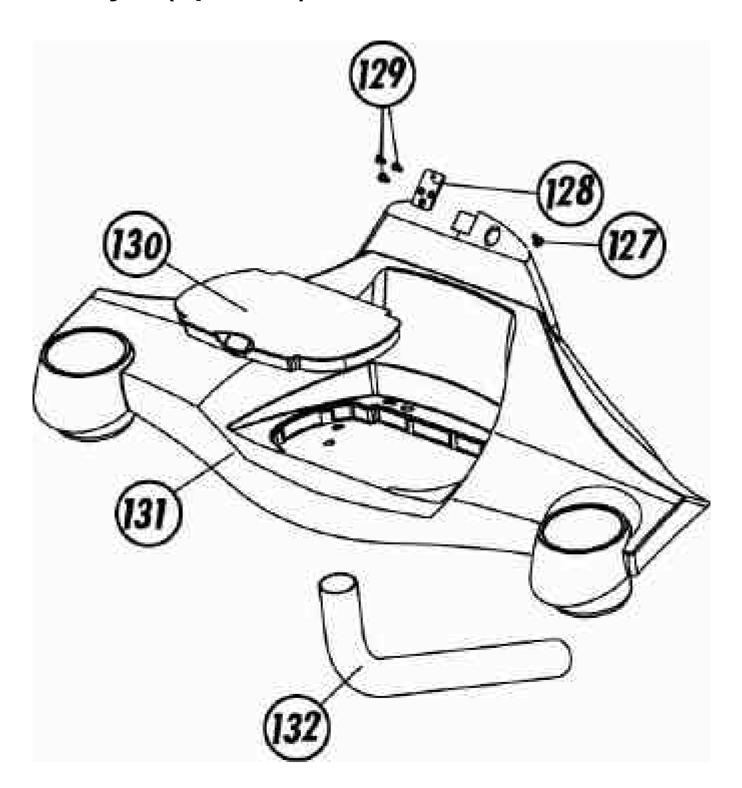


Schritt 7:

Befestigen Sie die **Kunststoffabdeckung (14)** an der **linken und rechten senkrechten Stütze (6 und 7)**, und sichern Sie sie mithilfe von **Schrauben (16)**.



Halterung für den CD-Player (optional)



HINWEIS:

Wenn Sie über das optionale CD-Player-Paket verfügen, befolgen Sie bitte diese Schritte, bevor Sie die **Ablage (131)** befestigen. Führen Sie die Kabel des CD-Players zunächst wie in der Abbildung dargestellt von der Rückseite der **Computerkonsole (39)** durch das kleine Loch der **Ablage (131)**, dann durch die Führungswinkel der **Ablage (131)** und anschließend durch das kleine Loch an der Seite der **Computerkonsole (39)**. Befestigen Sie die **Halterung (128)** an der **Ablage (131)**, und sichern Sie sie mithilfe von **Schrauben (129)**.

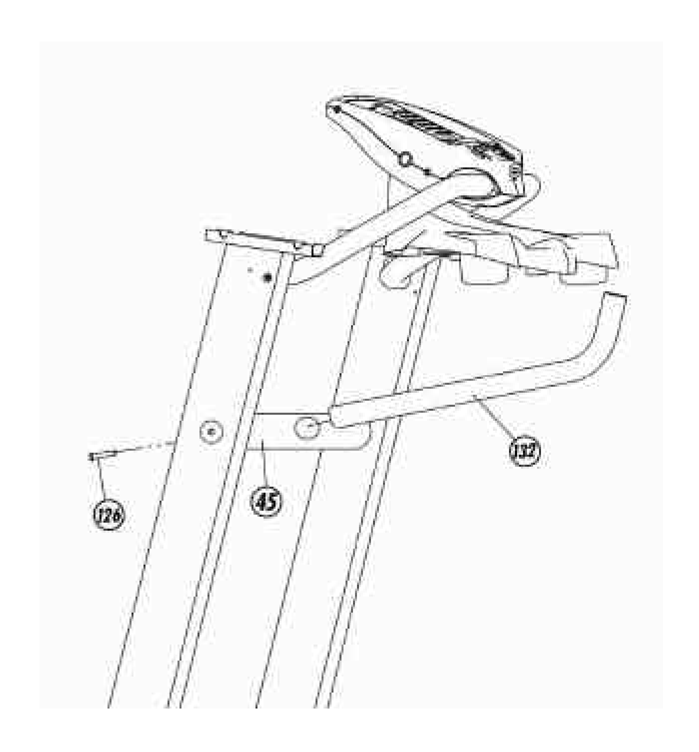
Schieben Sie die **Halterung (128)** in die **Computerkonsole (39)**, und sichern Sie sie mithilfe von **Schraube (127)**.

Vergewissern Sie sich, dass Sie den Kunststoffflansch UNTER die Metalllasche geschoben haben, bevor Sie die Schraube reindrehen.

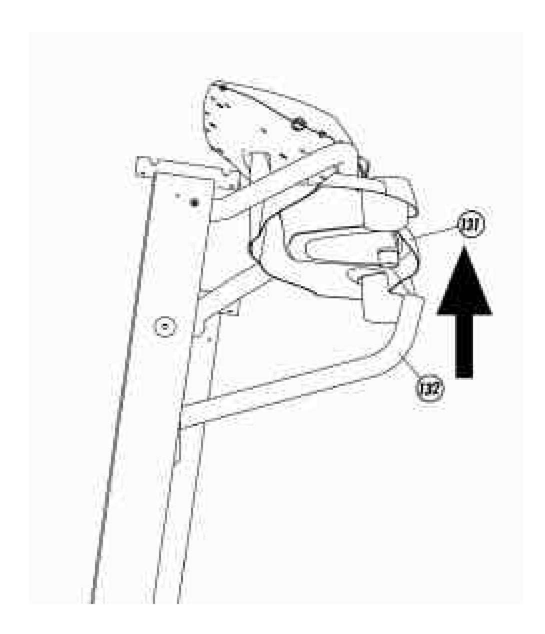
Kunststoffflansch

CD-Player-Kabel





Entfernen Sie den **Bolzen (126)**. Stecken Sie das **Konsolenstützrohr (132)** in die **Querstütze (45)**, und sichern Sie es Mithilfe des zuvor entfernten **Bolzens (126)**. Ziehen Sie den Bolzen noch nicht ganz fest an.

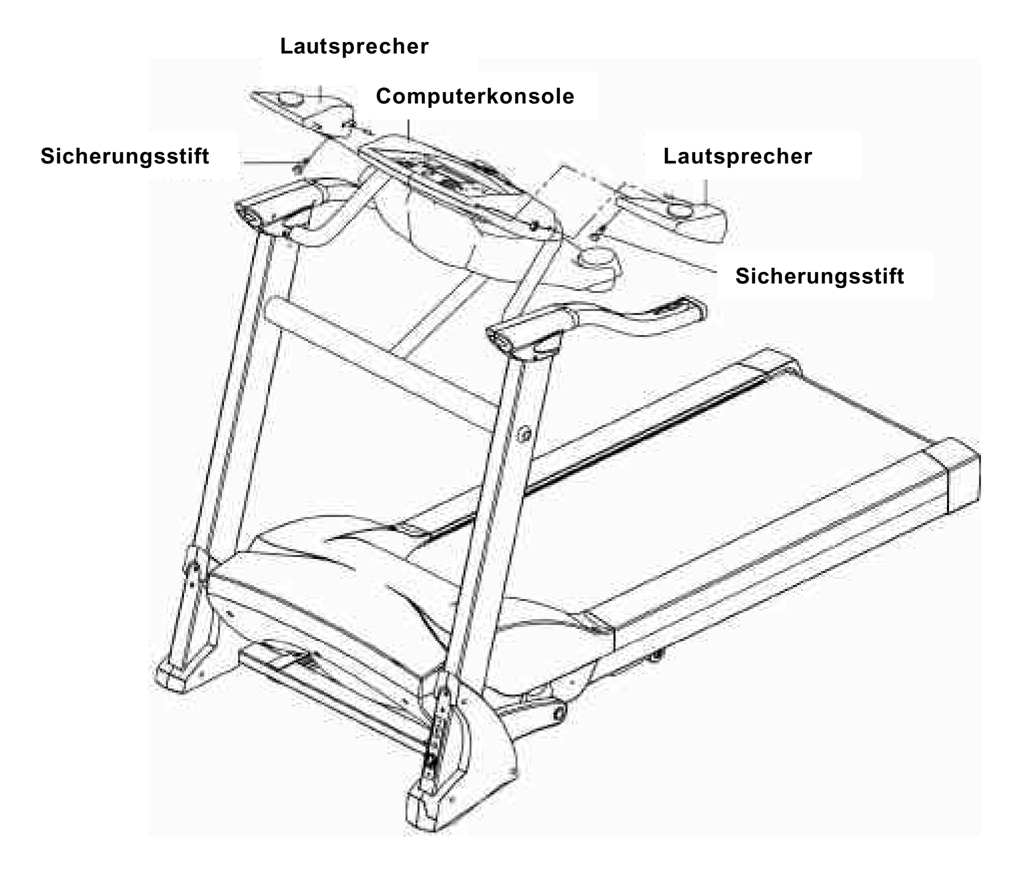


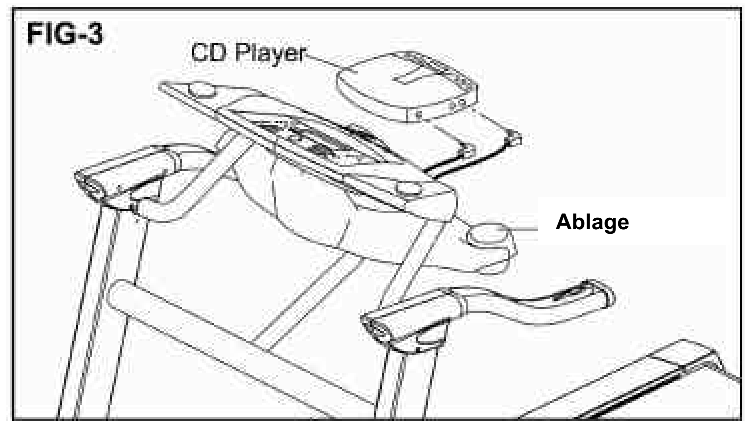
Drehen Sie das **Konsolenstützrohr (132)**, und stecken Sie es in die Öffnung an der Unterseite der **Ablage (131)**.

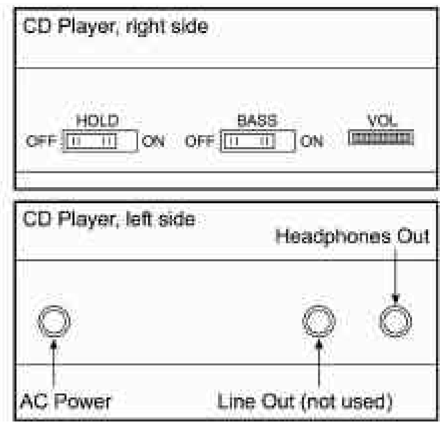
Anschließen der Lautsprecher und des CD-Players:
Stecken Sie zunächst die Lautsprecherkabel durch die seitlichen Löcher der Konsole. Setzen Sie die Lautsprecher dann in die dafür vorgesehenen Plätze an der Seite der Konsole und sichern Sie sie mithilfe der Sicherungsstifte.
Stecken Sie die beiden Kabel der **Ablage (131)** in den CD-Player und setzen Sie den CD-Player wie in der Abbildung dargestellt ein.



<u>Anmerkung</u>: Auf der linken Seite des CD-Players gibt es 3 Buchsen. Die hintere Buchse ist für die Stromversorgung, die mittlere (Line Out) wird nicht verwendet. Die vordere Buchse ist für die Lautsprecher oder für einen Kopfhörer.
<u>Achtung</u>: Auf der rechten Seite des CD-Players befindet sich ein Schieberegler, der mit „HOLD“ beschriftet ist. Achten Sie darauf, dass der Regler sich immer in der Position „OFF“ befindet, weil der CD-Player andernfalls nicht abspielbereit ist.



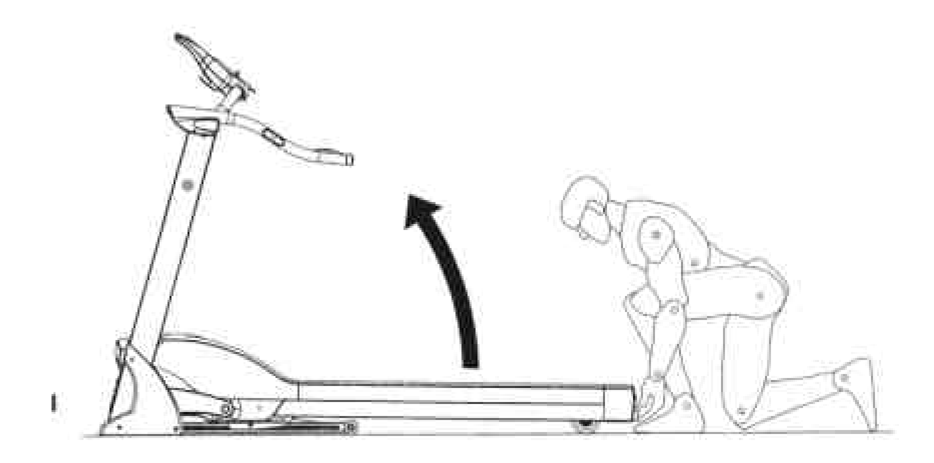




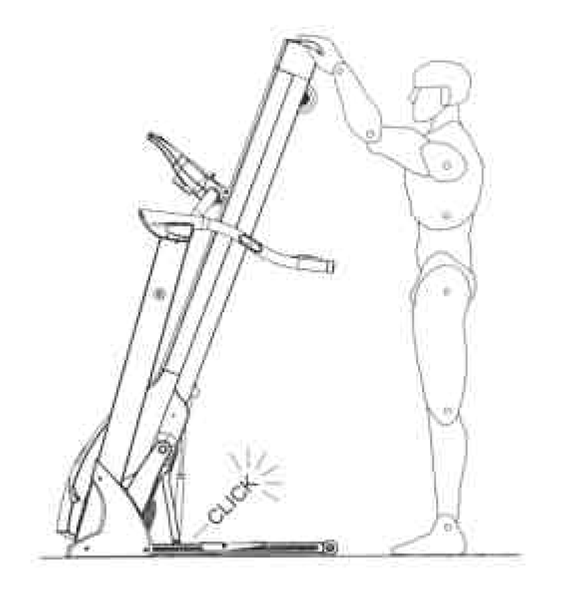


Zusammenklappen des Laufbands

Um das Laufband zu transportieren oder Platz sparend zu lagern, kann die Lauffläche senkrecht gestellt werden. Stellen Sie dafür zunächst sicher, dass der kleinstmögliche Steigungswinkel eingestellt ist. Haben Sie anschließend die Lauffläche wie in der Abbildung dargstellt von hinten an, bis das Laufband hörbar einrastet. Achten Sie darauf, beim Anheben des Laufbands einen sicheren Stand zu haben, um Verletzungen zu vermeiden.



Fassen Sie ans Ende der Lauffläche und heben Sie diese langsam an.



Drücken Sie die Lauffläche so weit hoch, bis der Feststellbügel hörbar einrastet

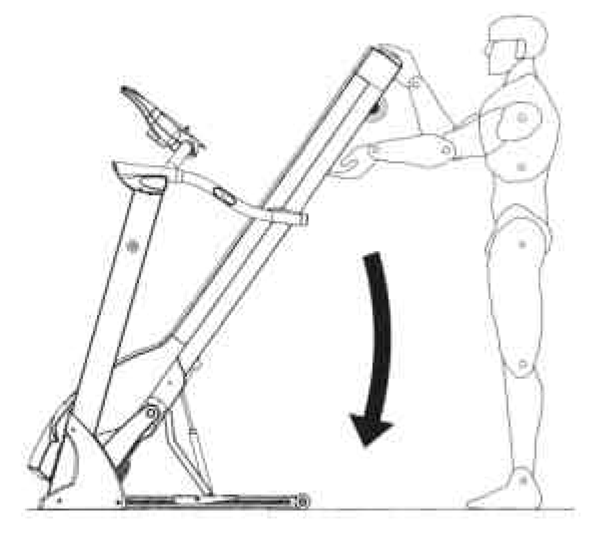


Aufklappen des Laufbands:

Stellen Sie sich hinter das Laufband, und stützen Sie die Lauffläche mit beiden Händen ab. Treten Sie dann mit einem Fuß auf den Feststellbügel, und senken Sie das Laufband langsam bis auf den Boden ab. Achten Sie darauf, beim Anheben des Laufbands einen sicheren Stand zu haben, um Verletzungen zu vermeiden.



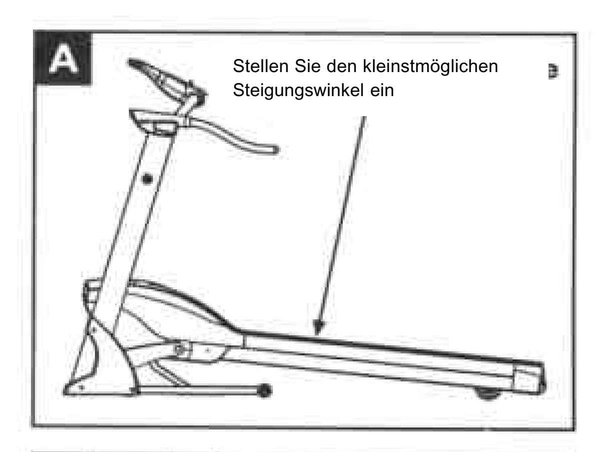
Fassen Sie das Ende der Lauffläche mit beiden Händen an. Drücken Sie die Lauffläche leicht nach oben und treten Sie mit einem Fuß auf den Feststellbügel.

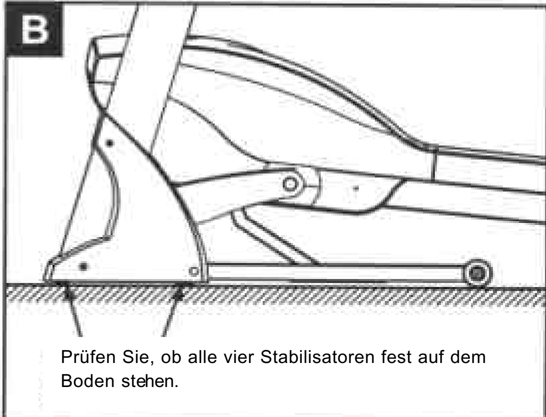


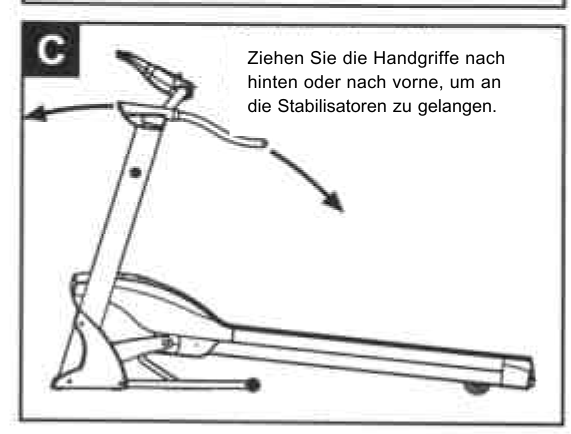
Senken Sie die Lauffläche langsam auf den Boden ab.



EINSTELLEN DER STABILISATOREN







Auf einer unebenen Fläche oder bei falsch eingestellten Stabilisatoren besteht die Gefahr, dass das Laufband während der Benutzung wackelt und/oder dass die Einstellung der verschiedenen Steigungswinkel nicht ordnungsgemäß funktioniert. Bitte achten Sie darauf, dass die Stabilisatoren immer richtig eingestellt sind, um Beschädigungen des Laufbands und Verletzungen zu vermeiden. Unter Umständen benötigen Sie für das Einstellen der Stabilisatoren die Hilfe einer zweiten Person.

1. Stellen Sie zunächst den höchstmöglichen Steigungswinkel ein. Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose, und schalten Sie das Laufband EIN. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, und drücken Sie START. Drücken Sie STEIGUNG „? ", bis im Display L12 für die höchste Steigung angezeigt wird. Drücken Sie nun STOPP und ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel. Schalten Sie das Laufband AUS und ziehen Sie den Netzstecker.
2. Sehen Sie sich die vier Stabilisatoren (je zwei auf einer Seite) unterhalb des Hauptrahmens an. Das Laufband sollte mit allen vier Stabilisatoren fest auf dem Boden stehen. Wackeln Sie an den Handgriffen, um sicherzustellen, dass das Laufband fest auf dem Boden steht. Wenn das nicht der Fall ist, müssen Sie die Stabilisatoren je nach Bedarf rein oder raus drehen, um für einen sicheren Stand des Laufbands zu sorgen.



6. Wartung & Pflege

So pflegen Sie Ihr Laufband richtig:

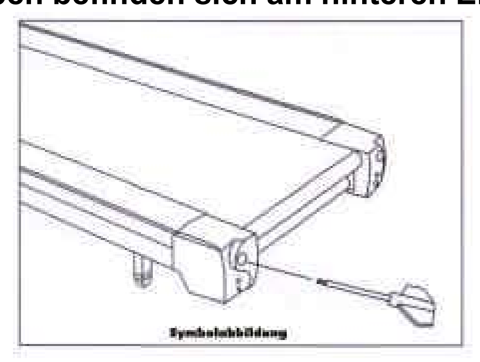
Die richtige Wartung Ihres „Runner 4000N“ ist entscheidend, um sicherzustellen, dass das Laufband immer einwandfrei funktioniert. Eine unzureichende Wartung kann dazu führen, dass das Laufband beschädigt wird oder dass sich seine Lebensdauer verkürzt.

- Überprüfen Sie alle Teile des Laufbands regelmäßig und ziehen Sie die Schrauben ggf. an. Achten Sie dabei auch auf Materialermüdungen, und ersetzen Sie beschädigte Teile unverzüglich.

Zentrieren des Laufbands:
Die Lauffläche wurde vom Werk richtig eingestellt. Jedoch kann es aus unterschiedlichen Gründen (Transport, unebener Untergrund, unterschiedliche starkes Aufsetzen mit dem linken und rechten Fuß etc.) zu einer seitlichen Verschiebung der Lauffläche kommen, so dass das diese an der seitlichen Abdeckschiene oder an der hinteren Abdeckung scheuert und beschädigt wird. So bringen Sie die Lauffläche wieder in die richtige Position:

1. Wenn die Lauffläche sich nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen Ihnen zunächst eine ¼-Drehung, bevor Sie die Lauffläche zunächst noch einmal überprüfen. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach rechts, drehen Sie die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
2. Wenn die Lauffläche sich nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube eine ¼-Drehung im Uhrzeigersinn. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach links, drehen Sie die rechte Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
3. Wenn die Lauffläche zu locker gespannt ist, ziehen Sie beide Spannschrauben um eine ¼-Drehung an. Wenn die Lauffläche zu stramm gespannt ist, lockern Sie beide Spannschrauben um eine ¼-Drehung.

Die Einstellschrauben befinden sich am hinteren Ende des Laufbands.


Symbolabbildung



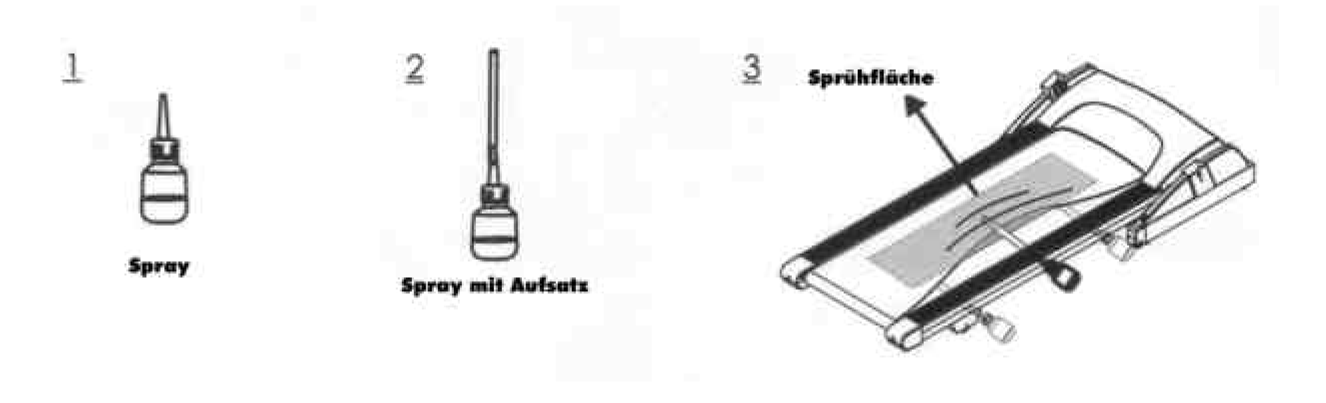
SCHMIERUNG:

Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbands hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, dass das Laufband einwandfrei funktioniert. **Schalten Sie dazu das Laufband aus, und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.** Heben Sie dann die Seiten der Lauffläche an, und prüfen Sie die Schmierung so weit Sie können mit Ihren Fingern. Wenn Sie noch Schmierung fühlen, ist eine erneute Schmierung noch nicht nötig. Wenn Sie keine Schmierung mehr fühlen, schmieren Sie das Laufband wie weiter unten beschrieben. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst für ein geeignetes Schmiermittel. Normalerweise sollten Sie Ihr Laufband während der ersten 60 bis 120 Tage nicht schmieren müssen.

1. Schalten Sie das Laufband aus, und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Stellen Sie sicher, dass die Lauffläche zentriert ist und gerade verläuft.
3. Heben Sie die Lauffläche an und bringen Sie die Sprühdüse des Schmiermittelbehälters zwischen die Lauffläche und das Laufdeck, ca. 15 cm vom vorderen Ende des Laufbands entfernt. Tragen Sie das Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Fangen Sie dabei vorne an, und arbeiten Sie sich langsam zum hinteren Ende vor. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite. Besprühen Sie das Laufdeck ca. 4 Sekunden lang auf jeder Seite.
4. Warten Sie etwa eine Minute, bevor Sie das Laufband benutzen, damit sich das Schmiermittel „setzen“ kann.

Häufigkeit der Schmierung:

Nutzung des Laufbands	Häufigkeit der Nutzung	Schmierung
durchschnittliche Nutzung	3 Tage pro Woche, je 30-45 min.	Alle 120 Tage
häufige Nutzung	jeden Tag, je 30-45 min	Alle 60 Tage





REINIGUNG:

Das regelmäßige Reinigen des Laufbands erhöht die Lebensdauer.

- **WARNUNG:** Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, müssen Sie sich vor jeder Reinigung oder Wartungsarbeit unbedingt vergewissern, dass das Trainingsgerät ausgeschaltet ist, und dass das Netzkabel nicht in eine Steckdose eingesteckt ist.
- **WICHTIG:** Reinigen Sie Ihr Laufband niemals mit aggressiven oder ätzenden Lösungsmitteln. Um Beschädigungen des Computers zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten von dem Computer fernhalten und ihn nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie den Computer und alle anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.
- **Wöchentlich:** Saugen Sie einmal in der Woche unter dem Trainingsgerät. Wir empfehlen Ihnen, eine Matte unter das Laufband zu legen, um die Reinigung zu vereinfachen. Schmutz unter Ihren Sohlen kommt zunächst mit dem Laufband in Berührung und gelangt schließlich unterhalb des Trainingsgerätes.

LAGERUNG:
Lagern Sie das Laufband immer in einer sauberen und trockenen Umgebung. Ziehen Sie nach jedem Training den Netzstecker und stellen Sie den EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS.

TRANSPORT:
Das Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, so dass Sie es bequem an eine andere Stelle schieben können. Vergewissern Sie sich vorher, das der Netzstecker gezogen ist und der EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS steht.

Wenden Sie sich bei allen Reparaturarbeiten und bei beschädigten Teilen immer an das entsprechende Fachpersonal, um ein Verletzungsrisiko und Beschädigungen des Laufbands auszuschließen.



7. Computerbedienung

ENTER START STOP INCLINE SPEED

A B C D E F G H I

ENTER START STOP INCLINE SPEED



A	Calories/Cal per hour	Kalorien/Kal. pro Stunde
B	Time/Distance	Zeit/Distanz
C	Preset Programs	Programme
D	Heart Rate	Puls
E	Incline/Level	Steigungswinkel/Schwierigkeitsstufe
F	Preset Programs	Programme
G	Message Center	Hauptdisplay
H	Safety Key	Sicherheitsschlüssel
I	Motion Control	Bewegungssensoren
	Running Track	Laufrunde
	1/16 mile	100 m
	1/8 mile	200 m
	3/16 mile	300 m
	¼ mile	400 m
	lap counter	Rundenzähler
	ON/OFF	EIN/AUS
	time	Zeit
	dist	Distanz
	Cal	Kalorien
	Heart Rate	Puls
	Killer Hills	Killer Hills
	Interval Speed	Intervall
	Weight Loss	Gewichtsverlust
	Self Learning and Competition	5km Wettkampf-Programm
	Speed	Geschwindigkeit
	Pace	Tempo
	Scan	Anzeigenwechsel
	Mode	Modus
	Incline	Steigung
	Enter	Eingabe
	Start	Start
	Stop	Stopp
	metric	metrisches System
	English	US-System
	Quick Start Instructions: …	SCHNELLSTART: Schalten Sie den EIN-/AUS-SCHALTER auf EIN und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein. Drücken Sie START.



EINSCHALTEN:
Schalten Sie den EIN-/AUS-SCHALTER auf EIN (er befindet sich unten an der linken senkrechten Stütze), und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein. Alle LED-Anzeigen leuchten kurz auf, dann werden die werkseitig voreingestellten Werte angezeigt:

KALORIEN: Im Display wird das voreingestellte Gewicht von 68 kg für Benutzer 1 (U1) angezeigt.
ZEIT: Im Display wird die voreingestellte Größe von 170 cm für Benutzer 1 (U1) angezeigt.
GESCHWINDIGKEIT: Im Display wird der der voreingestellte Benutzercode U1 angezeigt.
STEIGUNG: Im Display wird das voreingestellte Alter von 35 Jahren für Benutzer 1 (U1) angezeigt.
PULS: Im Display wird der voreingestellte Puls von 157 für Benutzer 1 (U1) angezeigt.
RUNDE: Im Display wird 0 angezeigt.

Wenn Sie die Benutzereinstellungen ändern und abspeichern, werden beim nächsten einschalten des Geräts die zuletzt gespeicherten Daten angezeigt.

SCHLUMMERMODUS:
Wenn 3 Minuten lang keine Eingabe am Computer erfolgt, schaltet dieser automatisch in den SCHLUMMERMODUS, um Energie zu sparen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den Ausgangsmodus zurückzukehren.

3-SEKUNDEN-ALARM:
Um sicherzustellen, dass Sie vom Anlaufen des Laufbands nicht überrascht werden, wird nach Drücken der START-Taste im Display GESCHWINDIGKEIT ein 3-sekündiger Countdown (3-2-1) angezeigt, bevor das Laufband startet.

PAUSE/STOPP:
Sie können das Laufband jederzeit durch drücken der STOPP-Taste anhalten. Alle Werte in den Displays werden dann angehalten. Wenn Sie danach START drücken, wird das Training normal fortgesetzt. Wenn Sie zweimal hintereinander STOPP drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück.
Wenn Sie nach einmaligem Drücken der STOPP-Taste innerhalb von 30 Sekunden keine andere Taste drücken, kehrt der Computer in den Ausgangsmodus zurück.



UMRECHNUNG METRISCHES/US-SYSTEM:
Sie können alle Werte entweder nach dem metrischen System (km, kg etc.) oder nach dem US-System (mile, lbs.) anzeigen lassen. Werkseitig wurde das Laufband bereits auf das metrische System eingestellt. Wenn Sie die Anzeigeform dennoch ändern möchten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Schalten Sie den EIN-/AUS-SCHALTER auf EIN. Halten Sie EINGABE gedrückt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, und lassen Sie EINGABE los. Es ertönt ein kurzer Signalton und die LED-Anzeige „metrisches System“ leuchtet auf.
2. Drücken Sie EINGABE, um zwischen dem metrischen System und dem US-System zu wechseln. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit STOPP. Der Computer übernimmt dann automatisch die Auswahl und kehrt in den Ausgangsmodus zurück.

SCHNELLSTART:
Wenn das Laufband eingeschaltet ist, können Sie START drücken, um das SCHNELLSTART-Programm zu starten. Das Laufband startet dann mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h. Sie können die Geschwindigkeit mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT „? “ / „? “ und die Steigung mit den Tasten STEIGUNG „? “ / „? “ verändern. Der Computer zählt automatisch ZEIT, KALORIEN und DISTANZ von „0“ aufwärts.

PROGRAMME:
Um eines der voreingestellten Programme zu starten, müssen Sie zuerst einige Benutzerangaben machen. Drücken Sie STEIGUNG „? “ / „? “, um den Benutzercode (User Code U1-U9) zu wählen, und bestätigen Sie anschließend mit EINGABE. Wenn Sie zuvor eingegebene Benutzerdaten übernehmen möchten, drücken Sie erneut ENTER, und halten Sie die Taste 5 Sekunden lang gedrückt. Der Computer überspringt dann die Eingabe der Benutzerdaten und wechselt in den Programmauswahlmodus. Wenn Sie neue Benutzerinformationen eingeben möchten, gehen Sie wie folgt vor:

Eingabe GEWICHT: Nachdem Sie einen Benutzercode gewählt haben, blinkt im Display KALORIEN/KAL PRO STUNDE der zuletzt eingestellte Wert. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ das entsprechende Benutzergewicht, und bestätigen Sie mit EINGABE.

Eingabe GRÖSSE: Nachdem Sie das Benutzergewicht gewählt haben, blinkt im Display ZEIT/DISTANZ der zuletzt eingestellte Wert. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die entsprechende Körpergröße, und bestätigen Sie mit EINGABE.

Eingabe ALTER: Nachdem Sie die Benutzergröße gewählt haben, blinkt im Display STEIGUNG der zuletzt eingestellte Wert. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ das entsprechende Alter, und bestätigen Sie mit EINGABE.



ZEIT-COUNTDOWN:
Schalten Sie das Laufband ein, und drücken Sie ZEIT. Die LED-Anzeige ZEIT leuchtet nun auf. Wenn Sie innerhalb von 3 Minuten keine weitere Taste drücken, kehrt der Computer in den Ausgangsmodus zurück. Sie können auch STOPP drücken, um direkt in den Ausgangsmodus zurückzukehren.

Die LED-Anzeige ZEIT leuchtet auf, und im Display blinkt „30:00“. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Trainingszeit, und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer zählt nun die Zeit von dem eingegebenen Wert im Countdownmodus auf „0:00“ runter. Alle anderen Werte werden von „0“ aufwärts gezählt, bis die Zeit abgelaufen ist. Die Geschwindigkeit beginnt bei 3,2 km/h, die Steigung bei „0“. Sie können die GESCHWINDIGKEIT mit „? “ / „? “ und die STEIGUNG mit „? “ / „? “ verändern.

Sie können während des Trainings jederzeit STOPP drücken, um das Laufband anzuhalten. Beim erneuten Starten des Laufbands werden die Werte für Geschwindigkeit und Steigung auf die Ausgangswerte zurückgesetzt, alle anderen Werte (Zeit, Kalorien, Distanz) werden angehalten. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden 2x STOPP drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück. Wenn Sie STOPP drücken und innerhalb von 30 Sekunden keine weitere Taste drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück.

DISTANZ-COUNTDOWN:
Schalten Sie das Laufband ein, und drücken Sie DISTANZ. Die LED-Anzeige DISTANZ leuchtet nun auf. Wenn Sie innerhalb von 3 Minuten keine weitere Taste drücken, kehrt der Computer in den Ausgangsmodus zurück. Sie können auch STOPP drücken, um direkt in den Ausgangsmodus zurückzukehren.

Die LED-Anzeige DISTANZ leuchtet auf, und im Display blinkt „0“. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Trainingsdistanz, und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer zählt nun die Distanz von dem eingegebenen Wert im Countdownmodus auf „0“ runter. Alle anderen Werte werden von „0“ aufwärts gezählt, bis das Laufband anhält. Die Geschwindigkeit beginnt bei 3,2 km/h, die Steigung bei „0“. Sie können die GESCHWINDIGKEIT mit „? “ / „? “ und die STEIGUNG mit „? “ / „? “ verändern.

Sie können während des Trainings jederzeit STOPP drücken, um das Laufband anzuhalten. Beim erneuten Starten des Laufbands werden die Werte für Geschwindigkeit und Steigung auf die Ausgangswerte zurückgesetzt, alle anderen Werte (Zeit, Kalorien, Distanz) werden angehalten. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden 2x STOPP drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück. Wenn Sie STOPP drücken und innerhalb von 30 Sekunden keine weitere Taste drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück.



KALORIEN-COUNTDOWN:
Schalten Sie das Laufband ein, und drücken Sie KALORIEN. Die LED-Anzeige KALORIEN leuchtet nun auf. Wenn Sie innerhalb von 3 Minuten keine weitere Taste drücken, kehrt der Computer in den Ausgangsmodus zurück. Sie können auch STOPP drücken, um direkt in den Ausgangsmodus zurückzukehren.

Die LED-Anzeige KALORIEN leuchtet auf, und im Display blinkt „0“. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Kalorienzahl, und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer zählt nun die Kalorien von dem eingegebenen Wert im Countdownmodus auf „0“ runter. Alle anderen Werte werden von „0“ aufwärts gezählt, bis das Laufband anhält. Die Geschwindigkeit beginnt bei 3,2 km/h, die Steigung bei „0“. Sie können die GESCHWINDIGKEIT mit „? “ / „? “ und die STEIGUNG mit „? “ / „? “ verändern.

Sie können während des Trainings jederzeit STOPP drücken, um das Laufband anzuhalten. Beim erneuten Starten des Laufbands werden die Werte für Geschwindigkeit und Steigung auf die Ausgangswerte zurückgesetzt, alle anderen Werte (Zeit, Kalorien, Distanz) werden angehalten. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden 2x STOPP drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück. Wenn Sie STOPP drücken und innerhalb von 30 Sekunden keine weitere Taste drücken, werden alle Werte auf „0“ zurückgesetzt, und der Computer kehrt in den Ausgangsmodus zurück.



KILLER HILLS:
Drücken Sie KILLER HILLS, wenn sich der Computer im Programmauswahlmodus befindet. Im Display SCHWIERIGKEITSSTUFE blinkt „01“. Sie können zwischen 12 verschiedenen Schwierigkeitsstufen für das Training wählen. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Schwierigkeitsstufe, und bestätigen Sie mit EINGABE. Im Display ZEIT wird nun „24:00“ angezeigt. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Trainingszeit (4 Minuten pro Segment), und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Das Programm wechselt alle 2 Minuten zwischen der minimalen und der maximalen Steigung (siehe Tabelle), bis die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist.

Die werkseitig eingestellte Geschwindigkeit beträgt 3,2 km/h. Sie können die Geschwindigkeit mit GESCHWINDIGKEIT „? “ / „? “ verändern.

KILLER-HILLS-PROGRAMM

Schwierigkeitsstufe	min. Steigung (%)	max. Steigung (%)
1	0	4
2	1	5
3	2	6
4	3	7
5	4	8
6	5	9
7	6	10
8	7	11
9	8	12
10	9	13
11	10	14
12	11	15



INTERVALL-PROGRAMM:

Drücken Sie INTERVALL, wenn sich der Computer im Programmauswahlmodus befindet. Im Display SCHWIERIGKEITSSTUFE blinkt „01“. Sie können zwischen 12 verschiedenen Schwierigkeitsstufen für das Training wählen. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Schwierigkeitsstufe, und bestätigen Sie mit EINGABE. Im Display ZEIT wird nun „24:00“ angezeigt. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Trainingszeit (4 Minuten pro Segment), und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Das Programm wechselt alle 2 Minuten zwischen der minimalen und der maximalen Geschwindigkeit (siehe Tabelle), bis die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist.

Der werkseitig eingestellte Steigungswinkel beträgt 0%. Sie können den Steigungswinkel mit STEIGUNG „? “ / „? “ verändern.

Schwierigkeitsstufe	min. Geschwindigkeit (%)	max. Geschwindigkeit (%)
1	1,8	3,0
2	2,0	3,4
3	2,2	3,8
4	2,4	4,2
5	2,6	4,6
6	2,8	5,0
7	3,0	5,4
8	3,2	5,8
9	3,4	6,2
10	3,6	6,6
11	3,8	7,0
12	4,0	7,2



GEWICHTSVERLUST-PROGRAMM:
Drücken Sie GEWICHTVERLUST, wenn sich der Computer im Programmauswahlmodus befindet. Im Display SCHWIERIGKEITSSTUFE blinkt „01“. Sie können zwischen 12 verschiedenen Schwierigkeitsstufen für das Training wählen. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Schwierigkeitsstufe, und bestätigen Sie mit EINGABE. Im Display ZEIT wird nun „30:00“ angezeigt. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Trainingszeit (5 Minuten pro Segment), und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Das Programm wechselt alle 2,5 Minuten zwischen der minimalen und der maximalen Kombination aus Geschwindigkeit & Steigung (siehe Tabelle), bis die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist.

Schwierigkeitsstufe	min. Geschw.	max. Geschw.	min. Steigung	max. Steigung
1	1,6	2,8	0	3
2	1,8	3,0	0	4
3	2,0	3,2	1	5
4	2,2	3,4	1	6
5	2,4	3,6	2	7
6	2,6	3,8	2	8
7	2,8	4,0	3	9
8	3,0	4,2	3	10
9	3,2	4,4	3	11
10	3,4	4,6	4	12
11	3,6	4,8	4	13
12	3,8	5,0	4	14

5km Wettkampf-Programm:
Drücken Sie 5km Wettkampf-Programm, wenn sich der Computer im Programmauswahlmodus befindet. Im Display DISTANZ blinkt „5(km)“. Für neue Benutzer werden vom Computer Werte für Geschwindigkeit und Steigung vorgegeben. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Sie können STEIGUNG und GESCHWINDIGKEIT mit den Tasten „? “ / „? “ verändern. Die eingestellte Distanz wird bis „0“ runtergezählt, dann hält das Laufband an. Die benötigte Zeit und die verbrauchten Kalorien werden vom Computer gespeichert und im Display angezeigt, so dass der Benutzer beim nächsten Mal versuchen kann, diese Werte zu verbessern.

PULSKONTROLL-PROGRAMM:
Drücken Sie PULSKONTROLL-PROGRAMM, wenn sich der Computer im Programmauswahlmodus befindet.



ZEIT einstellen: Nachdem die das PULSKONTROLL-PROGRAMM gewählt haben, blinkt im Display ZEIT die werkseitig voreingestellte Trainingszeit von „60:00“. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Trainingszeit, und bestätigen Sie mit EINGABE. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings müssen Sie entweder den Brustgürtel für die Pulsmessung tragen oder mit Ihren Handflächen die Pulssensoren berühren. Wenn Sie keinen Brustgürtel tragen oder den Kontakt zu den Handpulssensoren verlieren, wird das Programm automatisch abgebrochen.

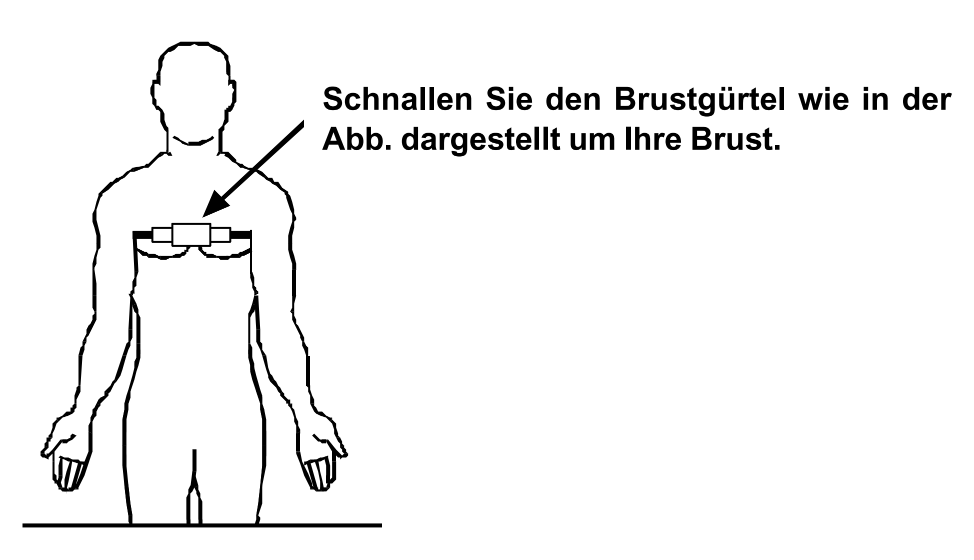
AUFWÄRMEN:
Nach der Einstellung der Trainingszeit und dem Start des Programms erfolgt ein 3-minütiges Aufwärmprogramm, mit dem Sie die Untergrenze Ihres Trainingspulses erreichen sollen. Die Geschwindigkeit beginnt mit 3,2 km/h, die Steigung beträgt zunächst 0%. Solange Ihr tatsächlicher Puls nicht den Minimalbereich Ihres Trainingspulses erreicht, erhöht sich die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden um 0,8 km/h. Wenn Sie den Minimalbereich Ihres Trainingspulses erreicht haben, wird die Geschwindigkeit zunächst nicht weiter erhöht, bis die 3-minütige Aufwärmphase abgelaufen ist. Dann startet das eigentliche PULSKONTROLL-PROGRAMM.
Wenn Ihr tatsächlicher Puls den Minimalbereich Ihres Trainingspulses nicht innerhalb der 3 Minuten erreicht, erfolgen weitere 3 Minuten des Aufwärmprogramms. Dabei bleibt die Geschwindigkeit konstant. Dafür wird alle 15 Sekunden die Steigung um 1% erhöht bis Sie den Minimalbereich des Trainingspulses erreicht haben. Wenn Ihr tatsächlicher Puls den Minimalbereich des Trainingspulses erreicht hat. bleiben Geschwindigkeit und Steigung unverändert, und die Restzeit der 3 Minuten läuft auf „0:00“ runter. Dann beginnt das eigentliche PULSKONTROLL-PROGRAMM.
Wenn Ihr tatsächlicher Puls den Minimalbereich Ihres Trainingspulses auch innerhalb der zweiten 3 Minuten nicht erreicht, erfolgen noch einmal weitere 3 Minuten des Aufwärmprogramms. Dabei werden Geschwindigkeit und Steigung der vorangegangenen 3 Minuten übernommen und konstant beibehalten, bis die drei Minuten abgelaufen sind. Dann beginnt das eigentliche PULSKONTROLL-PROGRAMM. Wenn Ihr tatsächlicher Puls auch während dieser dritten 3 Minuten nicht den Minimalbereich Ihres Trainingspulses erreicht, bricht das Programm automatisch ab und im Display GESCHWINDIGKEIT wird FAIL angezeigt.



PULSKONTROLL-HAUPTPROGRAMM:
Nachdem Ihr tatsächlicher Puls den Minimalbereich des Trainingspulses erreicht hat und die 3-minütige Aufwärmzeit abgelaufen ist, wechselt der Computer in das Pulskontroll-Hauptprogramm und zählt von der zuvor eingestellten Zeit auf „0:00“ runter.
Wenn Ihr tatsächlicher Puls während dieser Zeit nicht den Maximalbereich Ihres Trainingspulses erreicht, wird der Steigungswinkel alle 15 Sekunden um 1% erhöht, bis Sie den Maximalbereich erreicht haben oder bis die Steigung 15% beträgt.
Wenn die Steigung 15% beträgt und Ihr tatsächlicher Puls noch nicht den Maximalbereich Ihres Trainingspulses erreicht hat, wird alle 15 Sekunden die Geschwindigkeit um 0,8 km/h erhöht, bis Sie den Maximalbereich Ihres Trainingspulses erreicht haben.
Wenn Ihr tatsächlicher Puls über den Maximalbereich Ihres Trainingspulses steigt, wird die Steigung alle 15 Sekunden um 1% verringert, bis Sie wieder im Bereich des Trainingspulses liegen oder die Steigung 0% beträgt.
Wenn Ihr tatsächlicher Puls anschließend noch immer über dem Maximalbereich Ihres Trainingspulses liegt, wird die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden um 0,8 km/h verringert, bis Sie wieder im Bereich des Trainingspulses liegen.

ABKÜHLEN:
Nach Beendigung des PULSKONTROLL-HAUPTPROGRAMMS und dem Ablauf der Trainingszeit auf „0:00“ beginnt die 1-minütige Abkühlphase. Dabei beträgt der Steigungswinkel während der gesamten 60 Sekunden konstant 0% und die Geschwindigkeit konstant 3,2 km/h.

Brustgürtel für die Pulsmessung:
Legen Sie den Brustgürtel wie in der Abbildung dargstellt so um, dass das Messgerät direkt auf Ihrer Brustmitte aufliegt. Für das ordnungsgemäße Funktionieren braucht das Messgerät ein wenig Körperwärme und Feuchtigkeit. Wir empfehlen Ihnen, die beiden Saugknöpfe vor dem Training etwas anzufeuchten.





BEWEGUNGSSENSOREN:
Drücken Sie die Taste Bewegungssensoren auf dem Computer, um die Bewegungssensoren zu aktivieren bzw. zu deaktivieren.
LED-Anzeige leuchtet: Bewegungssensoren eingeschaltet.
LED-Anzeige aus: Bewegungssensoren ausgeschaltet.

Schalten Sie die Bewegungssensoren ein und führen Sie die rechte Hand etwa 15 cm vom Sensor entfernt über den rechten Handgriff, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Sie hören einen kurzen Signalton, und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,1 km/h. Wenn Sie die rechte Hand einige Sekunden ruhig über dem Bewegungssensor im rechten Handgriff halten, ertönt ein etwas längerer Signalton und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,5 km/h.

Führen Sie die linke Hand etwa 15 cm vom Sensor entfernt über den linken Handgriff, um die Geschwindigkeit zu verringern. Sie hören einen kurzen Signalton, und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,1 km/h. Wenn Sie die linke Hand einige Sekunden ruhig über dem Bewegungssensor im linken Handgriff halten, ertönt ein etwas längerer Signalton und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,5 km/h.

Wenn Sie beiden Hände gleichzeitig über die Bewegungssensoren führen, ertönt ein kurzer Signalton, und das Laufband stoppt.

Schalten Sie die Bewegungssensoren immer aus bevor Sie das Laufband ausschalten.


Geschwindigkeit rauf


Geschwindigkeit runter


Laufband anhalten

Abbildung ähnlich!!



Stromversorgung des Computers:

Auf der Rückseite des Computers befindet sich das Batteriefach. Öffnen Sie die Abdeckung. Setzen Sie 2 Batterien (1,5V AA oder UM-3) ein.
Achten Sie auf die richtige Polung und Kontakt mit den Batteriefedern.
Sollte die Anzeige unleserlich sein oder einzelne Segmente der Ziffern fehlen, entnehmen Sie bitte die Batterien für ca. 15 Sek., und setzen sie dann wieder ein.
Die Lebensdauer der Batterien beträgt bei normalem Gebrauch ca. 2 Monate.
Die Entnahme der Batterien setzt alle Trainingsdaten auf Null zurück.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll !!



Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte, schadstoffhaltige Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

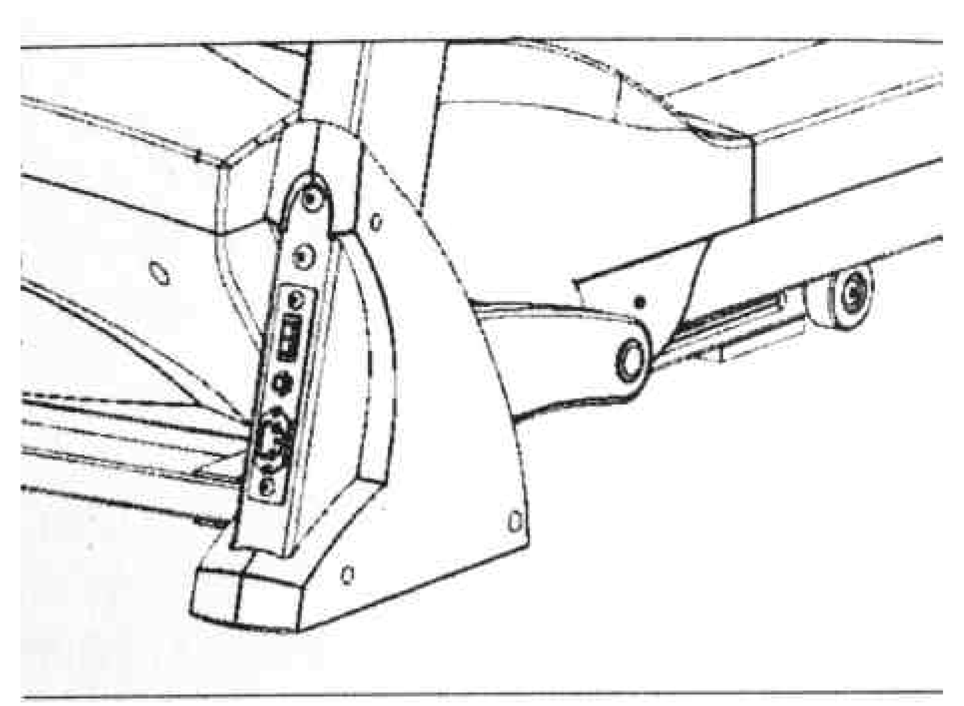
Diese chemischen Kurzzeichen in Verbindung mit einer durchgestrichenen Mülltonne finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

Sicherheitsschlüssel:

Stecken Sie vor jeder Trainingseinheit den Sicherheitsschlüssel von vorne in die Computerkonsole. Befestigen Sie dann den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Falls Sie das Gerät unbeabsichtigt verlassen, stoppt der Sicherheitsschlüssel alle Funktionen des Laufbands. Treten während des Trainings überraschend Probleme auf, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Training kontrolliert und schnell zu beenden. Um das Training wieder aufzunehmen, schalten Sie das Laufband zunächst am EIN-/AUS-SCHALTER AUS. Drücken Sie den „RESET“ SCHALTER. Schalten Sie nach 3-5 Sek. das Laufband am EIN-/AUS-SCHALTER wieder EIN, und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder in die Computerkonsole. Jetzt können Sie das Training erneut aufnehmen.





Der „RESET“ SCHALTER befindet sich unten an der linken senkrechten Stütze.

Beenden des Trainings:
Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, und verstauen Sie diesen bis zu Ihrem nächsten Training an einem sicheren Platz. Schalten Sie das Laufband am EIN-/AUS SCHALTER auf AUS. So ist das Laufband vor unsachgemäßem Gebrauch geschützt.



8. Trainingsanleitung

WARNUNG:
Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Training oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:
Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kein Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie auf jeden Fall langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm durch eine oder mehrere Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls . Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

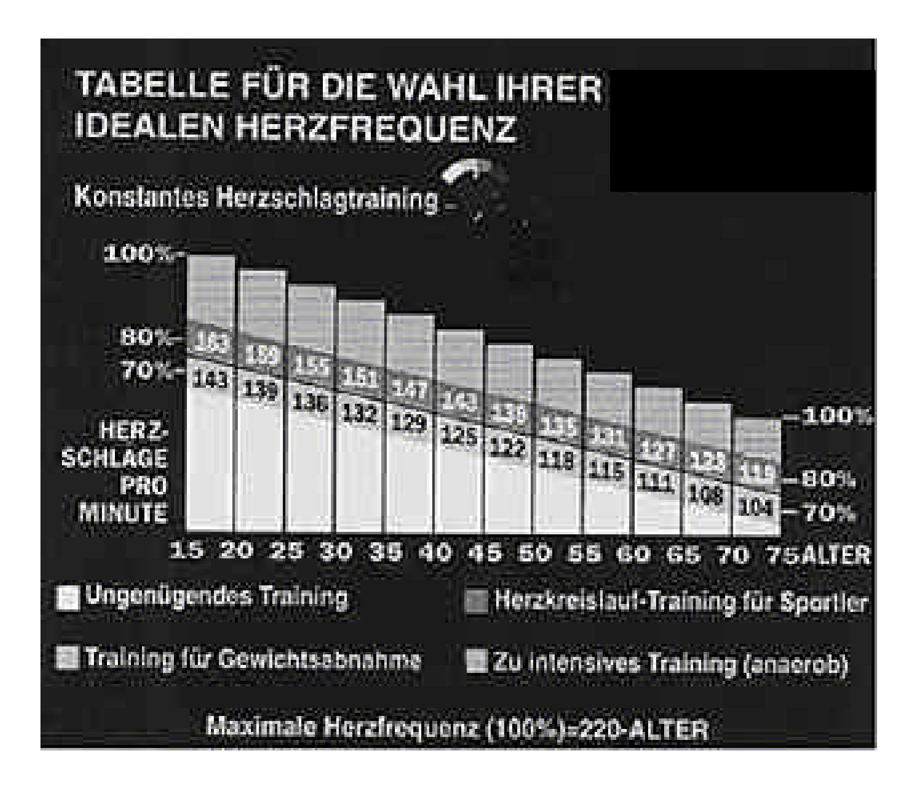
Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.



Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihren individuellen Trainings- und Belastungspuls zu ermitteln:



Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzen trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller, und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

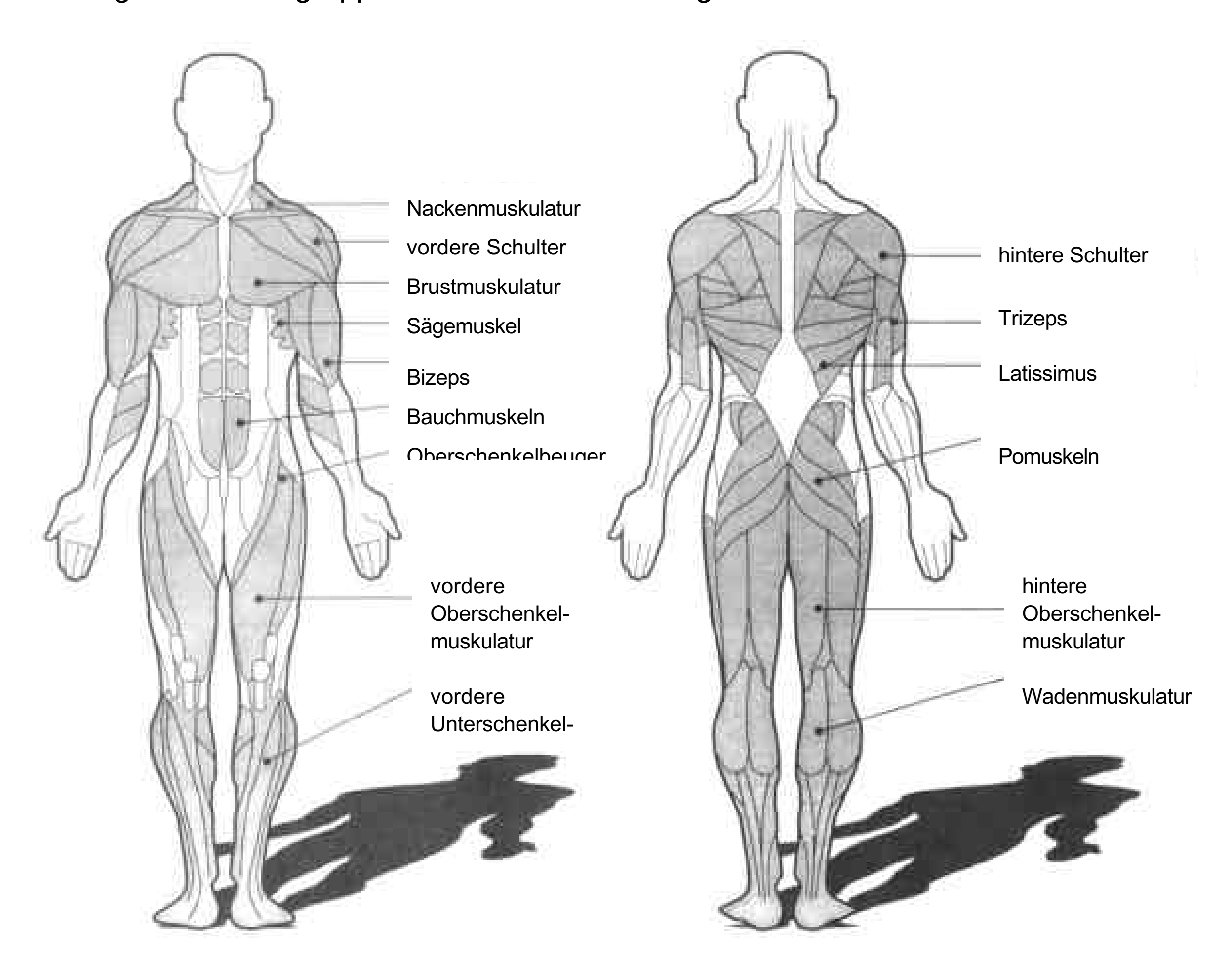


Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training
3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

MUSKELGRUPPEN:
Mit dem Training auf dem Laufband wird die Muskulatur des Ober- und Unterkörpers trainiert. Die wichtigsten Muskelgruppen haben wir für Sie aufgelistet:





Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



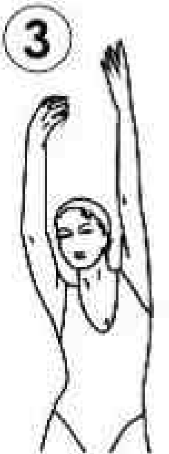


Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.





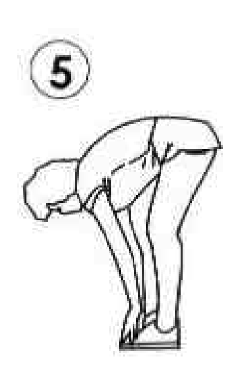
Seitliches Dehnen:
Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden, und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können, und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



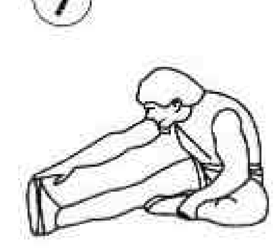


Dehnen der oberen Oberschenkelmuskulatur:
Stützen Sie sich mit der linken Hand an einer Wand ab. Ziehen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß an den Zehenspitzen in Richtung Po. Bringen Sie dabei Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihre Pobacken. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie anschließend mit dem anderen Bein.



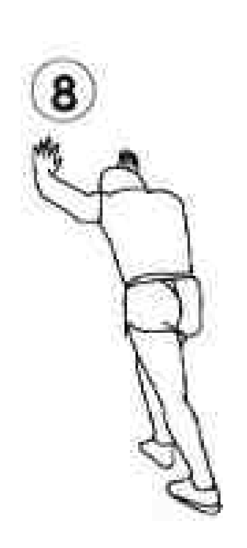
Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne, und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.





9. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.



Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: http://www.homesport.de